Spring® SWITZERLAND

Gebrauchsanweisung / Rezepte D

Mode d'emploi / recettes F

Instructions for use / recipes E

Willkommen im Reich der Essstäbchen.

Vielen Dank, dass Sie sich für einen Wok von Spring entschieden haben. Sie besitzen damit ein Produkt von auserlesener Qualität, das Ihnen über lange Jahre viel Freude in der Küche und auf dem Tisch bereiten wird.

Inhalt:
- Allgemeines über Woks
- Das Spring Wok-Sortiment
- Tipps für's Wok-Kochen
- Auserlesene Wok-Rezepte

Bienvenue au royaume des baguettes.

Nous vous remercions d'avoir choisi un Wok de Spring. Ainsi, vous avez choisi un produit de qualité supérieure, qui vous donnera beaucoup de plaisir, en cuisine aussi bien qu'à table, de longues années durant.

Sommaire:
- Généralités sur les Woks
- L'assortiment Wok Spring
- Conseils pour la cuisson
- Sélection de recettes pour Wok

Welcome to the world of chop sticks.

Congratulations! You are the proud owner of a Spring Wok, an exclusive Swiss quality product. A Wok that will enhance your kitchen and add that special touch to your table for many years to come.

Table of Contents:
- General Wok information
- Spring's Wok range
- Hints on Wok cooking
- Choice Wok recipes

Asiatisch Kochen mit Spring.

Der ferne Osten – auch beim Kochen auf Harmonie bedacht

Die fernöstliche Küche wird mit Recht als eine der gesündesten und nährwertreichsten bezeichnet. Knackige Gemüse, harmonisch abgestimmt mit verschiedenen Fleisch- und Fischgerichten, begeistern immer wieder aufs neue. Die meisten asiatischen Gerichte sind leicht nachzukochen. Sofern Sie sich das erste Mal mit der fernöstlichen Küche befassen, empfehlen wir Ihnen die Lektüre entsprechender Koch- und Rezeptbücher, die in grosser Zahl im Buchhandel erhältlich sind. Neben der asiatischen Küche lassen sich auch italienische Spezialitäten wie Nudeln al Fredo oder Spaghetti Carbonara ausgezeichnet am Tisch vor den Gästen anrichten. Kochen Sie zu diesem Zweck die Teigwaren wie gewohnt al dente und bereiten Sie danach die Zutaten direkt am Tisch vor den Gästen zu. Durch die hohe Wärmespeicherfähigkeit der Spring Woks bleiben die Speisen lange auf Essenstemperatur.

Die Wokpfanne

Die Bezeichnung „Wok“ stammt aus dem Kantonesischen und bedeutet „Kochgefäss“ oder „Kochgeschirr“. Seit Jahrhunderten ist der Wok das Universalgerät der asiatischen Küche. Man benützt den Wok zum Pfannenrühren, Fritieren, Dämpfen und Schmoren.

Nur geeignete Materialien garantieren für richtiges asiatisches Wok-Kochen.

Die traditionellen Guss-Woks mit Email-Flachboden:

- Hochwertiges, stabiles Gusseisen, innen mit kratzfester Qualitäts-Emaillierung
- Emaillierter Flachboden für Glaskeramik-Herde
- Gleichmässige, intensive Hitzeverteilung vom Boden bis zum Rand
- Ausgezeichnete Wärmespeicherung
- Geeignet für alle Herdarten, inkl. Induktion

Die leistungsfähigen Woks aus 5-Schicht-Material (Edelstahl mit Alu-Kern):

- Wärmeleitfähiges und isolierendes Mehrschichtmaterial aus Edelstahl/Aluminium
- Sehr schnelle und gleichmässige Erhitzung vom Flachboden bis zum Rand
- Keine Ecken und Kanten, einfache Reinigung
- Sehr leicht im Gewicht
- Erhältlich mit oder ohne Antihaft-Versiegelung
- Profi-Stiel/Griffe aus Edelstahl/Edelstahlguss
- Geeignet für alle Herdearten, inkl. Induktion

Garantie

Guss-Wok: 5 Jahre, ausgenommen Holzgriffe; Edelstahl-Wok: 25 Jahre

Spring Switzerland gewährt die Garantie (mit Kaufnachweis) bei nachweisbaren Verarbeitungs- oder Materialmängeln. Ausgenommen sind Überhitzungsschäden, Verschmutzung, Kratzer, Stiche und Schnitte sowie normale Abnutzung und Verfärbungen.

Pflegetipps

Bevor Sie den Wok das erste Mal benutzen, reinigen Sie Pfanne, Deckel und Zubehörteile mit warmem Wasser und einem milden Spülmittel. Nach Gebrauch den Wok jeweils vor der Reinigung auskühlen lassen und in Seifenwasser einweichen. Danach mit einem Schwamm reinigen. Keine Stahlwolle oder sonstige scheuernde Reinigungsmittel verwenden.

Das Wok-Sortiment von Spring:
Vom anspruchsvollen Design bis zur Profi-Ausführung.

G9816-6/30
Edelstahlwok Ø 30 cm, aus Mehrschichtmaterial, mit Deckel Edelstahl 18/10, gebürstet. Seiten- und Deckelgriffe aus geschwärztem Edelstahlguss. Geeignet für 4-6 Personen, zum Kochen und Warmhalten.

G9815-6/30 (Oberfläche gebürstetes Kupfer: G9715-7/30)
Edelstahlwok Ø 30 cm, aus Mehrschichtmaterial, mit Deckel Edelstahl 18/10, gebürstet. Griffe und Stiele aus geschwärztem Edelstahlguss. Geeignet für 4-6 Personen, zum Kochen und Warmhalten.

8216-60/35
Edelstahlwok Ø 35 cm, aus Mehrschichtmaterial, mit stabilem Profistiel und Gegengriff, ohne Deckel.
Geeignet für 6-8 Personen.

8217-60/35
Edelstahlwok mit Rundboden für Induktionsmulden der professionellen Küche, Ø 35 cm aus Mehrschichtmaterial, mit stabilem Profistiel, ohne Deckel. Geeignet für 6-8 Personen.

8218-60/35
Edelstahlwok Vulcano, Ø 35 cm, aus Mehrschichtmaterial, mit Antihaftversiegelung (wiederbeschichtbar). Mit stabilem Profi-stiel, ohne Deckel. Geeignet für 6-8 Personen.

8219-6/35 (ohne Antihaft-Versiegelung: 8214-6/35)
Edelstahlwok Vulcano, Ø 35 cm, aus Mehrschichtmaterial, mit Antihaftversiegelung (wiederbeschichtbar). Seiten- und Deckelgriffe aus Edelstahl. Geeignet für 6-8 Personen, zum Kochen und Warmhalten.

217-61/35
Deckel aus Edelstahl 18/10, geeignet für alle Spring-Woks Ø 35 cm. Dicht schliessend, gute Wärmespeicherung.

9213-4/35
Gusswok Ø 35 cm, mit emailliertem Flachboden, mit Deckel, Seiten- und Deckelgriffe aus Hartholz. Geeignet für 6-8 Personen, zum Kochen und Warmhalten.

Griffe aus Holz können minimale farbliche Unterschiede vorweisen, da Holz ein "lebendiges"Naturprodukt ist.

Wok-Kochen heisst: Schnell wenden – schnell braten.

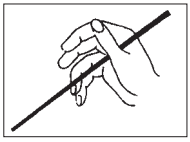
Wir Europäer empfinden diese Methode als typisch chinesisch. Sie besteht darin, dass eine kleine Menge Öl im Wok erhitzt wird. Anschliessend werden nacheinander die verschiedenen Zutaten beigefügt:

Erst jene, die eine längere Kochzeit verlangen, dann die anderen, die nur ganz kurz erhitzt werden. Daraus entstehen meistens Mischgerichte von Gemüse, Ei, Fisch, Fleisch, manchmal mariniert, manchmal während des Garens mit Gewürzen und Saucen gemischt. Das Wok-Kochen dauert nicht länger als 1 bis 4 Minuten; die Zutaten sollten immer frisch und von erster Qualität sein.

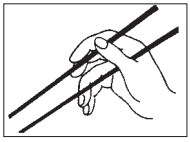
Wichtig:
Achten Sie darauf, dass die kleingeschnittenen Gemüse in der Pfanne nicht übereinander geschichtet liegen, da sie sonst eher dämpfen als braten. Das unter ständigem Wenden Gebratene darf also nur sehr kurz und nur in einer Lage in der Pfanne bleiben. Bereits Gebratenes wird zur Seite geschoben oder, nicht zugedeckt, warm gestellt.

Einige Tipps:
Der Wok ist nicht nur in seiner Funktion, sondern auch in seiner Form ein typisches Beispiel asiatischer Kultur. Darum: Wenn Sie ein chinesisches Gericht kochen, können Sie es im Wok vom Herd direkt auf den Tisch bringen.

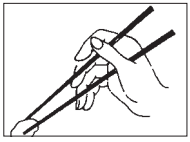
Zu Beginn eines Essens und/oder am Schluss serviert man in China Tee. Giessen Sie den Tee mit sprudelnd kochendem Wasser in einer Porzellanoder einer chinesischen Teekanne auf. Alkoholische Getränke trinkt man in China nur selten zu den Mahlzeiten. Beim Festmahl wird jedoch manchmal Reiswein, auch gelber Wein genannt, serviert. Er ist dem Sherry ähnlich und wird warm getrunken. Gegessen wird natürlich mit Stäbchen.
Das ist viel einfacher, als Sie denken:



Legen Sie das eine Stäbchen zwischen Daumen und Zeigefinger. Es wird mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger festgehalten und nicht bewegt.



Halten Sie das andere Stäbchen mit dem oberen Teil des Daumens und mit dem Zeigefinger (genauso wie einen Bleistift) fest. Nur dieses Stäbchen wird bewegt.



Wenn Sie nun einen Bissen aufheben wollen, nehmen Sie ihn zwischen die beiden Stäbchen und pressen dabei das obere gegen das untere.

Reis gehört immer dazu!
Die chinesische Küche verwendet meistens Siam-Patna-Reis, da diese Sorte nach dem Kochen leicht klebrig bleibt. Die Körner müssen aneinander haften, denn nur so können sie problemlos mit den Stäbchen gegessen werden. Sehr oft kommt der Reis als Hauptplatte in Reisschalen auf den Tisch und die Fisch-, Gemüse- oder Hühnergerichte werden zugeschöpft.

Chinesischer Reis wird nicht gesalzen, die Würze erhält er durch die Zutaten und die verschiedenen Gerichte, vor allem aber durch die dazugehörenden Saucen.

Für 4-5 Portionen:
250 g Siam-Patna-Reis, 5 dl kaltes Wasser

Den Reis in kaltem Wasser wässern, bis das Wasser klar bleibt. In eine genügend grosse Pfanne geben, mit Wasser fingerbreit decken. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur gut zugedeckt 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Reis nach Beendigung der Kochzeit 10 Minuten ruhen lassen. Meistens wird Reis in grossen Portionen gekocht. Tags darauf werden die Reste als gebratener Reis serviert.

Rezepte

Filetstreifen mit saurem Rahm
Zubereitungszeit: 35 Min.

Zutaten für 4 Personen:
600 g Rindsfilet,
3 Schalotten,
150 g frische Steinpilze oder Champignons, 1/2 Bund glattblättrige Petersilie,
3 EL Öl,
Salz, schwarzer Pfeffer,
1 TL Butter,
150 g saurer Rahm.

Das Rindsfilet häuten und in dünne Stäbchen schneiden. Die Schalotten schälen und feinhacken. Die Pilze putzen und blättrig schneiden. Die Petersilie fein schneiden.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und drei Minuten pfannenrühren. Herausnehmen, salzen, pfeffern und zudecken.

Das restliche Öl in der Pfanne sehr heiss werden lassen. Schalotten und Pilze gleichzeitig hineinschütten und eine Minute unter Rühren braten. Die Hitze reduzieren, die Butter und den sauren Rahm einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft in die Sauce geben. Drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Petersilie bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Hühnerbrust mit Lauch und Schinken
Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:
400 g Hühnerbrustfilet,
200 g Lauch, nur der weisse und hellgrüne Teil,
100 g Lachsschinken,
3 EL Öl.
Für die Marinade:
2 EL Sojasauce,
2 EL trockener Sherry,
1 TL Speisestärke,
1/2 TL Zucker,
Salz, schwarzer Pfeffer.

Die Hühnerbrüste von Haut und Fett befreien und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über das Hühnerfleisch giessen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen.

Den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe, den Lachsschinken in schmale Streifen schneiden.

Das Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen, das Hühnerfleisch mit Marinade hineingeben und zwei Minuten pfannenrühren. Den Lauch dazumischen und eine Minute mitbraten. Abschmecken und drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Lachsschinken bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Rasch gebratene Kalbsleber mit Salbei
Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:
500 g Kalbsleber,
1 grosse rote Zwiebel,
10 frische Salbeiblätter,
3-4 EL Öl,
Salz, weisser Pfeffer,
1-2 EL Zitronensaft.
Für die Marinade:
1 EL Sojasauce,
2-3 EL Hühnerbrühe,
2 EL trockener Sherry,
2 TL Speisestärke,
1 TL Zucker.

Die Kalbsleber häuten und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über die Leber giessen. Zehn Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, längs halbieren und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trockenschwenken und in feine Streifen schneiden.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und eine Minute unter Rühren braten, herausnehmen, leicht salzen.

Das restliche Öl erhitzen, die Leber mitsamt Marinade hinzufügen und bei grösster Hitze zwei Minuten rühren und braten. Zwiebeln und Salbei untermischen, eventuell noch einen oder zwei Esslöffel Hühnerbrühe dazurühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zwei bis drei Minuten ziehen lassen, nicht kochen.

Puterfilet mit Bananen und Portwein
Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:
400 g Puterbrust,
2 kleine, feste Bananen,
Salz, schwarzer Pfeffer, Currypulver,
5 EL Öl,
2 cl Portwein,
1 EL Mangochutney,
1-2 EL Zitronensaft,
Salatblätter zum Garnieren.

Die Puterbrust von Haut und Fett befreien, leicht klopfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Curry bestreuen. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwei Esslöffel Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Puterfleisch hineingeben und zwei Minuten bei grösster Hitze unter Rühren braten, herausnehmen und zudecken.

Das restliche Öl erhitzen, die Bananenscheiben hinzufügen und zwei Minuten rührbraten. Mit Portwein ablöschen. Mangochutney und Zitronensaft einrühren.

Das Puterfleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft in der Pfanne mit den Bananen vermischen, abschmecken. Zwei bis drei Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen. Auf Tellern mit Salatblättern anrichten.

Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen
Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:
500 g Lammfleisch (Schulter oder Keule),
1 mittelgrosse Zwiebel,
200 g grüne Bohnen,
1 kleines Stück Chilischote, frisch oder getrocknet,
4 EL Öl,
2 EL Sojasauce,
2 EL trockener Sherry.

Das Lammfleisch häuten und von Fett befreien, quer zur Faser fein schnetzeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und gut abtrocknen. Die Chilischote fein hacken oder zerkrümeln.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und salzen, zudecken.

Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Bohnen und Chilischote gleichzeitig hineinschütten und zwei Minuten unter Rühren braten.

Das Fleisch mitsamt dem gezogenen Saft mit den Bohnen in der Pfanne vermischen. Mit Salz abschmecken und fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Rezepte

Rindfleisch mit Frühlingszwiebeln
Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:
500 g Rindsfilet,
2-3 junge Möhren,
100 g Frühlingszwiebeln,
3 EL Öl,
Salz, schwarzer Pfeffer.
Für die Marinade:
3 EL Sojasauce,
2 EL trockener Sherry,
1 TL Zucker,
1 TL Speisestärke.

Das Fleisch häuten, in ein Zentimeter dicke Scheiben und dann in zwei Millimeter breite Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade verrühren und über das Fleisch giessen. Zehn Minuten ziehen lassen.

Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, eventuell längs teilen und mitsamt dem Grün schräg in vier Zentimeter lange Stücke schneiden.

Ein Esslöffel Öl erhitzen, bis es raucht. Die Möhren hineingeben und eine Minute unter Rühren braten. Herausnehmen und zudecken. Das restliche Öl in derselben Pfanne sehr heiss werden lassen. Das Rindfleisch mitsamt der Marinade hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. 4 Möhren und Frühlingszwiebeln zufügen und alles bei grösster Hitze noch eine Minute unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort zu Tisch bringen.

Schweinefleisch mit Broccoli und Mandeln
Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten für 4 Personen:
500 g Schweinsfilet,
Salz, schwarzer Pfeffer,
300 g Broccoli, geputzt gewogen,
1 Knoblauchzehe,
1/2 cm Ingwerwurzel,
4 EL Öl,
Koriander,
50 g Mandelblättchen.
Für die Sauce:
1/8 l Hühnerbrühe,
3 EL Sojasauce,
2 EL trockener Sherry,
2 TL Speisestärke.

Das Schweinsfilet häuten und vom Fett befreien. Längs halbieren und quer in hauchdünne Scheibchen schneiden, salzen und pfeffern.

Den Broccoli in Röschen teilen. Die Stiele, falls erforderlich, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe und Ingwerwurzel schälen und feinhacken. Die Zutaten für die Sauce verrühren.

Zwei Esslöffel Öl bis zum Rauchpunkt erhitzen. Das Schweinefleisch hineingeben und drei Minuten unter Rühren braten. Zwischendurch mit Koriander übermahlen. Herausnehmen und zugedeckt warm halten.

Einen weiteren Esslöffel Öl in die Pfanne geben und sehr heiss werden lassen. Broccoli, Knoblauch und Ingwer gleichzeitig hineingeben und zwei Minuten mischen und rühren. Mit der Sauce ablöschen, bei kleiner Hitze drei Minuten köcheln lassen.

Das Schweinefleisch mitsamt dem gezogenen Saft zum Broccoli geben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und drei bis vier Minuten in der Sauce ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Die Mandelblättchen im restlichen Öl knusprig rösten und über das fertige Gericht streuen.

La cuisine asiatique avec les Spring Woks.

L'Extrême-Orient soigne l'harmonie également en cuisinant

De bon droit, la cuisine de l'Extrême-Orient est considérée comme étant l'une des plus saines et des plus nutritives du monde. Des légumes croquants, harmonieusement adaptés à différentes viandes et divers poissons suscitent constamment de nouvelles jouissances. La plupart des mets asiatiques se préparent facilement. Si vous vous adonnez pour la première fois à la cuisine asiatique, nous vous recommandons la lecture d'un livre de cuisine et de recettes correspondant. Les librairies les offrent en grand nombre.

La casserole Wok

Le terme „Wok" est d'origine cantonaise et signifie „ustensile de cuisson" ou „plat de cuisson". Depuis des siècles, le Wok est un appareil universel de la cuisine asiatique. On l'utilise pour cuire en remuant en casserole, frire, étuver et cuire à couvert.

Seuls des matériaux adaptés garantissent une véritable cuisson asiatique

Les Woks traditionnels avec le fond plat émaillé:

- fonte haut de gamme, solide.
- fond plat émaillé pour feux en vitrocéramique
- émaillage intérieur résistant aux rayures
- répartition uniforme et intensive de la chaleur du fond jusqu'au rebord
- rétention exceptionelle de la chaleur
- adaptés pour tous les feux y compris l'induction

Les Woks perfomants en matériau multi-couches (5 inox avec coeur en aluminium):

- conductibilité et rétention de la chaleur grâce au matériau multi-couches (inox/aluminium)
- répartition rapide et uniforme de la chaleur du fond jusqu'au rebord
- sans recoin ni arrête. Nettoyage facile
- très légers
- en acier inoxydable – intérieur/extérieur
- livrables avec ou sans revêtement anti-adhésif
- adaptés pour tous les feux y compris l'induction

Garantie

Wok traditionnels: 5 ans, exclu poignées bois
Wok inox: 25ans

Spring Switzerland accorde la garantie contre présentation de la quittance sur tout défaut de fabrication ou de matériau. Sont exclus de la garantie tous les dommages dus à la surchauffe, l'encrassement, aux égratignures, entailles de tout genre ou à l'usure normale ainsi que la dégradation de couleur.

Conseils pour l'entretien

Avant d'utiliser le Wok pour la première fois, nettoyez la casserole, le couvercle et les composants accessoires avec de l'eau chaude et un détergent doux. Après utilisation, laisser refroidir le Wok et le „faire tremper" avec de l'eau savonneuse. Ensuite, le nettoyer avec une éponge. Ne pas utiliser de laine d'acier ou autres produits de nettoyage abrasifs.

F

L’assortiment complet Spring:
du très attractif Wok design au Wok à queue pour professionnels.

G9816-6/30
Wok en matériau multi-couches Ø 30 cm, avec couvercle en acier inoxydable 18/10, brossé. Anses et queues en fonte d‘acier inoxydable noirci. Adapté pour cuisiner à table et tenier au chaud, pour 4 à 6 personnes.

G9815-6/30 (Surface ext. en cuivre brossé: G9715-7/30)
Wok en matériau multi-couches Ø 30 cm, avec couvercle en acier inoxydable 18/10, brossé. Anses et queues en fonte d‘acier inoxydable noirci. Adapté pour cuisiner à table et tenier au chaud, pour 4 à 6 personnes.

8216-60/35
Wok en matériau multi-couches Ø 35 cm avec queue et contre-poignée professionnelles solides, sans couvercle. Adapté pour cuisiner pour 6 à 8 personnes.

8217-60/35
Wok en matériau multi-couches Ø 35, avec fond bombé s’adapte aux fours à induction avec cuvette, avec queue professionnelles solides, sans couvercle. Adapté pour cuisiner pour 6 à 8 personnes.

8218-60/35
Wok en matériau multi-couches Ø 35 cm avec revêtement anti-adhésif (rechapable) avec queue professionnelles solides, sans couvercle. Adapté pour cuisiner pour 6 à 8 personnes.

8219-6/35 (sans revêtement anti-adhésif: 8214-6/35)
Wok en matériau multi-couches Ø 35 cm avec revêtement anti-adhésif (rechapable), poignées latérales et couvercle en acier inoxydable. Adapté pour cuisiner à table et tenier au chaud, pour 6 à 8 personnes.

217-61/35
Couvercle en acier inoxydable 18/10, adaptable sur tous les Woks Spring de Ø 35 cm. Bien ajusté, bonne rétention de la chaleur.

9213-4/35
Wok fonte Ø 35 cm fond plat émaillé, avec couvercle. Poignées latérales et couvercle en bois dur. Adapté pour cuisiner à table et tenir au chaud, pour 6 à 8 personnes.

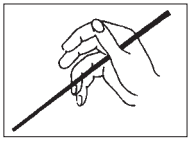
Les poignées en bois, un produit naturel, peuvent avoir des différences en couleur et/ou de la veinure.

Cuisiner avec Wok signifie: retourner rapidement – rôtir rapidement.

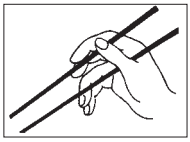
Nous autres Européens considérons cette méthode comme typiquement chinoise. Elle consiste à chauffer une petite quantité d'huile dans le Wok et à ajouter ensuite, les uns après les autres, les différents ingrédients:
Tout d'abord ceux qui demandent un temps de cuisson prolongé, puis les autres qui ne seront que brièvement chauffés. C'est ainsi que se font la plupart des plats mêlés à base de légumes, oeufs, poisson, viande, parfois marinée, parfois mélangée au cours de la cuisson à des épices et des sauces. La cuisson dans le Wok ne dure guère plus de 1 à 4 minutes, les ingrédients devraient être toujours frais et de première qualité.

Important:
Veillez à ce que les légumes coupés finement ne soient pas disposés en couches superposées dans la poêle, sinon ils risquent d'être plus étuvés que frits. La préparation à rôtir «en retournant constamment» ne doit séjourner que trés brièvement et en une seule couche dans la poêle. La quantité déjà rôtie est mise de côté ou maintenue au chaud, non couverte.

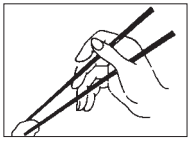
Quelques trucs:
Le wok n'est pas dans sa fonction uniquement, mais dans sa forme aussi un exemple de la culture asiatique. C'est pourquoi, lorsque vous confectionnez un plat chinois, vous pouvez le servir dans votre Wok directement de la cuisinière à la table. En Chine, au début et/ou à la fin d'un repas on sert le thé. Préparez votre thé, avec de l'eau portée à ébullition, dans une théière de porcelaine ou dans une théière chinoise. On consomme rarement des boissons alcoolisées au cours d'un repas en Chine. Lors de festivités toutefois, il arrive que l'on serve du vin de riz, appelé aussi «vin jaune». Il ressemble au sherry et se boit chaud.
Il est bien entendu que l'on mange avec des baguettes. C'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez:



Placez une baguette entre le pouce et l'index. Elle seratenue avec l'annulaire et l'auriculaire et ne doit pas bouger.



Maintenez l'autre baguette avec la partie supérieure du pouce et avec l'index (exactement comme un crayon). Seule cette baguette est en mouvement.



A présent, si vous voulez saisir un morceau, prenez-le entre les deux baguettes en pressant celle du haut contre l'autre.

Le riz fait toujours partie d'un repas!
La cuisine chinoise utilise en majeure partie le riz «Siam-Patna», car celui-ci reste légèrement collant après la cuisson. Les grains doivent adhérer l'un à l'autre. C'est ainsi que vous mangerez sans problème avec les baguettes. Très souvent, le riz arrive sur la table comme plat principal, dans des bols à riz, et les plats de poisson, de légumes ou de poulet y sont ajoutés. Le riz chinois n'est pas salé, les épices lui sont apportées par les ingrédients et les divers mets, et surtout par les sauces qui les accompagnent.

Pour 4 à 5 personnes:
250 g de riz Siam-Patna, 5 dl d'eau froide

Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle reste claire. Mettre le riz dans une casserole suffisamment grande et recouvrir d'un doigt d'eau. Faire cuire, puis réduire la chaleur et laisser gonfler à température moyenne,casserole couverte,pendant 15 à 20 minutes. Après le temps de cuisson, laisser reposer le riz pendant 10 minutes. La plupart du temps, le riz est cuit en grandes quantités. Les restes sont servis le lendemain comme riz grillé.

F

Recettes

Filet de boeuf en lanières, à la crème aigre
Préparation: 35 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
600 g de filet de boeuf
3 échalottes
150 g de bolets frais ou de champignons de Paris
1/2 bouquet de persil lisse
3 cuill. à soupe d'huile
sel, poivre noir
1 cuill. à café de beurre
150 g de crème aigre

Parer le filet et le découper en fins bâtonnets. Peler et hacher finement les échalottes. Nettoyer les champignons et les détailler en fines lamelles. Hacher le persil menu.

Porter 2 cuillerées à soupe d'huile au point de fumée, dans le Wok. Ajouter la viande. Remuer pendant 3 minutes. Sortir la viande du Wok et la mettre de côté après l'avoir salée et poivrée. Couvrir.

Chauffer fortement l'huile restante dans la casserole, puis y verser simultanément les échalottes et les champignons et laisser rôtir pendant 1 minute en remuant continuellement. Réduire la chaleur,mettre le beurre et la crème aigre dans le Wok, bien brasser et assaisonner avec du sel et du poivre.

Mélanger la viande et son suc à la sauce. Laisser tirer pendant 3 minutes, sans cuire. Saupoudrer de persil et servir immédiatement à table.

Suprêmes de poulets au poireau et au jambon
Préparation: 25 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
400 g de suprêmes de poulets
200 g de poireau (uniquement les parties blanches et vert clair)
100 g de jambon saumoné
3 cuill. à soupe d'huile
Pour la marinade:
2 cuill. à soupe de sauce de soja
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
1/2 cuill. à café de sucre
sel, poivre noir

Parer les suprêmes de poulet (y c. graisse) et les détailler en tranches aussi minces que possible. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser celle-ci sur les suprêmes. Couvrir et laisser mariner pendant 10 minutes.

Nettoyer le poireau et le détailler en rondelles obliques minces. Découper le jambon saumoné en minces lanières.

Porter l'huile au point de fumée dans le Wok, y ajouter le poulet et la marinade, remuer constamment pendant 2 minutes. Verser le poireau dans la casserole, faire rôtir le tout pendant 1 minute. Assaisonner et laisser tirer pendant 3 minutes sans cuisson. Disposer le jambon saumoné sur le mets et servir immédiatement.

Foie de veau rapidement saisi, à la sauge
Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
500 g de foie de veau
1 gros oignon rouge
10 feuilles de sauge fraîche
3-4 cuill. à soupe d'huile
sel, poivre blanc
1-2 cuill. à soupe de jus de citron
Pour la marinade:
1 cuill. à soupe de sauce de soja
2-3 cuill, à soupe de bouillon de poule
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
2 cuill. à café de fécule
1 cuill. à café de sucre

Parer le foie et le découper en fines lanières. Mélanger les ingrédients de la marinade et

verser celle-ci sur le foie. Laisser mariner pendant 10 minutes.

Peler l'oignon avant de le couper longitudinalement en deux et de le détailler ensuite en fines lamelles. Laver les feuilles de sauge et les découper en lanières minces.

Chauffeur 2 cuillerées à soupe d'huile dans le Wok, ajouter les oignons et faire revenir en remuant pendant 1 minute. Sortir les oignons de la casserole puis les saler légèrement.

Chauffer le reste de l'huile, y verser le foie et sa marinade. Rôtir à feu très vif pendant 2 minutes en brassant sans cesse. Ajouter l'oignon et la sauge et, éventuellement, 1 ou 2 cuillerées à soupe de bouillon de poule. Assaisonner avec le sel, le poivre et le jus de citron. Laisser tirer pendant 2 à 3 minutes sans cuisson.

Filet de dinde aux bananes et au porto
Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
400 g de poitrine de dinde
2 petites bananes bien fermes
sel, poivre noir
poudre de curry (ou cari)
5 cuill. à soupe d'huile
2 cl de porto
1 cuill. à soupe de chutney à la mangue
1-2 cuill. à soupe de jus de citron
quelques feuilles de salade (décoration)

Parer les poitrines de dinde (y c. graisse), puis les aplatir légèrement à la batte et les découper en fines lanières. Saupoudrer de sel, de poivre et de curry. Peler les bananes et les détailler en fines rondelles.

Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile jusqu'au point de fumée. Verser ensuite la viande dans le Wok et la rôtir à très haute température en remuant continuellement – puis la sortir de la casserole et la couvrir.

Chauffer le reste de l'huile, y ajouter les rondelles de bananes, rôtir pendant 2 minutes sans cesser de brasser. Mouiller avec le porto. Verser le chutney et le jus de citron dans le Wok, remuer.

Verser la viande et son suc dans la casserole, mélanger avec les bananes, assaisonner. Laisser tirer pendant 2 ou 3 minutes, sans cuisson. Dresser sur les assiettes et décorer avec les feuilles de salade.

Emincé d'agneau aux haricots verts
Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
500 g d'agneau (épaule ou gigot)
1 oignon de taille moyenne
200 g de haricots verts
1 petit piment rouge (fort) frais ou sec
4 cuill. à soupe d'huile
2 cuill. à soupe de sauce au soja
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec

Parer la viande d'agneau (y c. graisse) et l'émincer finement en travers de la fibre. Peler l'oignon et le couper finement. Nettoyer les haricots, les laver et les sécher soigneusement. Hacher le piment menu ou l'émietter.

Porter deux cuillerées à soupe d'huile au point de fumée. Ajouter la viande et rôtir pendant 2 minutes en remuant sans cesse. Sortir la viande à l'écumoir, la saler et la couvrir.

Chauffer le reste de l'huile dans le Wok puis y verser simultanément l'oignon, les haricots et le piment. Faire rôtir le tout pendant 2 minutes sans cesser de remuer.

Verser la viande et son suc dans la casserole, mélanger avec les haricots. Assaisonner avec le sel et laisser tirer pendant 5 minutes sans cuisson.

Recettes

Boeuf et oignons nouveaux
Préparation: 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
500 g d'aloyau de boeuf
2 ou 3 petites carottes
100 g d'oignons nouveaux
3 cuill. à soupe d'huile
sel, poivre noir
Pour la marinade:
3 cuill. à soupe de sauce de soja
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
1 cuill. à cafe de sucre
1 cuill. à cafe de fécule

Parer la viande puis la découper en tranches d'un centimètre d'épaisseur avant de la détailler en lanières de 2 millimètres de large. Mélanger les ingrédients de la marinade et verser celle-ci sur la viande. Laisser mariner pendant 10 minutes.
Peler et découper obliquement les carottes en tranches minces. Nettoyer les oignons nouveaux, évt. les couper longitudinalement en deux puis les détailler obliquement, tige comprise, en morceaux longs de 4 centimètres.

Chauffeur une cuillerée à soupe d'huile jusqu'au point de fumée. Y verser les carottes et faire cuire ces dernières pendant 1 minute, en remuant continuellement. Verser le reste de l'huile dans le Wok et la chauffer fortement; ajouter la viande et la marinade, faire rôtir pendant 2 minutes en brassant sans cesse.
Glisser maintenant les oignons dans la casserole et faire rôtir encore une fois le tout à température très élevée, en remuant sans interruption. Assaisonner avec le sel et le poivre puis servir immédiatement.

Porc aux brocolis et aux amandes
Préparation: 40 min.

Ingrédients pour 4 personnes:
500 g de longe de porc
sel, poivre noir
300 g de brocolis nettoyés avant pesage
1 gousse d'ail
1/2 cm de racine de gingembre
1 cuill. à soupe d'huile
coriandre
50 g d'amandes effilées
Pour la sauce:
1/8 l de bouillon de poule
3 cuill. à soupe de sauce de soja
2 cuill. à soupe de xérès (sherry) sec
2 cuill. à café de fécule

Parer la longe (y c. la graisse) puis la découper longitudinalement et la détailler en tranches très minces.
Détacher les bourgeons des brocolis. Si nécessaire, peler les tiges avant de les découper en tranches très minces. Peler la gousse d'ail et le gingembre, hacher le tout menu. Brasser les ingrédients de la sauce.

Chauffer deux cuillerées à soupe d'huile comestible jusqu'au point de fumée. Verser la viande dans la casserole et la faire rôtir pendant 3 minutes en remuant continuellement. Saupoudrer de temps à autres avec du coriandre. Sortir la viande du Wok et la conserver au chaud, couverte.

Verser une nouvelle cuillerée d'huile dans le Wok et l'échauffer fortement. Verser simultanément les brocolis, l'ail et le gingembre dans la casserole,bien mélanger le tout en brassant sans interruption pendant 2 minutes. Verser la sauce dans le Wok, laisser mijoter à feu doux pendant 3 minutes.

Verser la viande et son suc sur les brocolis, assaisonner avec le sel, le poivre et le coriandre. Laisser tirer pendant 3 à 4 minutes dans la sauce, sans cuire.
Rôtir les amandes dans l'huile restante jusqu'à ce qu'elle soient croustillantes puis les saupoudrer sur le plat terminé.

Asian cooking in Spring Woks.

In the Far East, harmony is everything – and that goes for food too

There are many reasons why Asian cuisine is considered one of the world's healthiest and most nutritious. But the main source of fascination is and remains the exquisitely tasty combinations of ingredients. Gourmets the world over sound the praises of vegetables that have retained their original crispness, and the meats or seafood selected to harmonize with the other ingredients. Most Asian dishes are easy to prepare. If you haven't tried it before we suggest you consult one of the many cookbooks available at your local book store. You may also use your Wok to prepare Italien specialities, such as Noodles Alfredo or Spaghetti Carbonara, at the table in front of your guests. Cook the pasta in the kitchen as you usually would and bring it to the table with the rest of the ingredients. Then proceed to prepare the dish at the table. Given the high heat storage capacity of Spring's Wok, food stays hot for a long time.

The wok

The term „Wok" is of Cantonese origin and means „cooking pot" of „cooking utensil". For centuries the Wok has been the mainstay among Asian kitchen utensils, used to stir fry, deep fry, steam and stew delicious meals.

Only Woks made of the right materials guarantee true oriental cooking

The traditional cast-iron Woks with enamel flat bottoms:

- First-class sturdy cast iron
- Enamelled flat bottom for glass ceramics cooking ranges
- Inside coated with scratch-proof enamelling
- Uniform, intensive heat distribution from the bottom to the rim
- Excellent heat storage
- Suitable for all cooking ranges including induction hobs

The efficient Woks made of 5 multiple layers (stainless steel with aluminium core):

- Heat-conducting and insulating multiple-layer material made of stainless steel and aluminium
- Extremely fast heating from the bottom to the rim
- No sharp edges and corners for easy cleaning
- Light weight
- With and without non-stick coating
- Suitable for all cooking ranges including induction hobs

Guarantee

Cast-iron Wok: 5 years, wooden handles excl.; Stainless steel Wok: 25 years

Spring Switzerland will honour the guarantee (with proof of purchase) in the case of demonstrable defects in workmanship or materials. Excluded are damage due to overheating, dirt, scratches, cuts and pricks, and normal wear and tear and discolouration.

Care instructions

Before you use your Wok for the first time, clean it, the Wok lid and all accessories with warm water and a mild dishwashing liquid. Let your Wok cool after using it and soak it in sudsy water. Then clean it with a soft sponge. Never use steel wood pads or abrasive scouring powders.

The complete range of Spring Woks: From the attractive designer Wok to the one handle Wok for professionals.

G9816-6/30
Stainless steel Wok made of multiple layer material Ø 30 cm, with 18/10 stainless steel lid, brushed. Handles and grips in blackened stainless steel. Suitable for 4 to 6 persons, and to cook and keep food warm at the table.

G9815-6/30 (Outer surface copper brushed: G9715-7/30)
Stainless steel Wok made of multiple layer material Ø 30 cm, with 18/10 stainless steel lid, brushed. Handles and grips in blackened stainless steel. Suitable for 4 to 6 persons, and to cook and keep food warm at the table.

8216-60/35
Stainless steel Wok made of multiple layer material Ø 35 cm with rounded bottom suitable for induction hobs with porcelain bowls, with sturdy professional handle, no cover. Suitable for 6 to 8 persons. Ideal for cooking in the kitchen.

8217-60/35
Edelstahlwok mit Rundboden für Induktionsmulden der professionellen Küche, Ø 35 cm aus Mehrschichtmaterial, mit stabilem Profistiel, ohne Deckel. Geeignet für 6-8 Personen.

8218-60/35
Stainless steel Wok Vulcano, Ø 35 cm, coated with non-stick (renewable) coating. With sturdy long professional handle, no cover. Suitable for 6 to 8 persons. Ideal for cooking in the kitchen.

8219-6/35 (without non-stick coating: 8214-6/35)
Stainless steel Wok Vulcano, Ø 35 cm, coated with non-stick (renewable) coating. Handles and lid made of stainless steel. Suitable for 6 to 8 persons, and to cook and keep food warm at the table.

217-61/35
18/10 stainless steel lid, suitable for all Ø 35 cm Spring Woks. Fits snugly and keeps food warm.

9213-4/35
Cast Wok Ø 35 cm,with enamelled bottom, lid. Handles and lid button made of hard wood. Suitable for 6 to 8 persons, and to cook and keep food warm at the table.

Wooden handles are made of a natural product which may have variations in color and/or grain.

Wok cooking means quick sautéing.

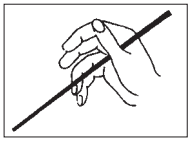
For Westeners, this method is „typically Chinese“. A small amount of oil is heated in the wok, whereupon the various ingredients are added one after the other:

Start with foods that need longer cooking times, then add ingredients requiring brief exposure only. This is usually the case with meals comprising vegetables, egg, fish, meat, sometimes marinated, sometimes mixed with herbs, spices and sauces during cooking. Wok cooking typically takes 1 to 4 minutes; ingredients should always be fresh and of best quality.

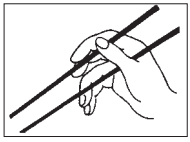
Important:
Make sure that finely-cut vegetables are not layered in the pan otherwise they will steam, and not fry. Foods fried according to the stir constantly principle should remain in the pan only for a very short time, and should be in one layer only. Readyto- serve ingredients are pushed to one side, or kept hot (without lid!).

Tips:
The wok is a typical example of Asian culture, not only from a functional viewpoint, but also with regard to its shape. Therefore: if you are cooking a Chinese meal, serve it in the wok directly from kitchen to dining table!

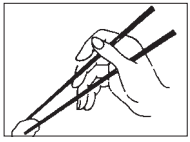
China tea is a good choice of beverage, served at the beginning and/or the end of a meal. Brew the tea (using freshly boiled water) in a porcelain or Chinese teapot.
In China, alcoholic beverages are rarely drunk with a meal. On special occasions, however, rice wine (also called „yellow wine“ is sometimes served; it is sherry-like and is drunk warm. Chopsticks are a must. Using them is a lot easier than you may think:



Place one stick between thumb and index finger. Use your ring finger and little finger to anchor the chopstick; it is not moved.



Hold the other chopstick between the upper thumb and the index finger (just like a pencil). Only this stick is moved



To eat, trap a bite of food between the two chopsticks by pressing the upper against the lower stick.

Rice is always served!
„Siam-Patna rice“ is usually served with Chinese meals. This variety remains slightly sticky after boiling, an important aspect if chopsticks are to be used. As a rule, the main course-rice-is placed on the table in rice bowls; fish, vegetables, chicken etc. are served into the bowls. Chinese rice remains unsalted as it derives its flavour from the ingredients and the various dishes, primarily however from the accompanying sauces.

For 4-5 portions:
250 g Siam-Patna rice
5 dl cold water

Rinse the rice in cold water until the water remains clear. Pour into an adequately sized pan, add water to one finger’s width above the rice. Bring to the boil, reduce heat and leave for 1 to 20 minutes at medium heat. When ready, let rice stand for 10 minutes. Rice is usually prepared in large portions. Any leftovers are served as fried rice the following day.

Recipes

Strips of Fillet with Sour Cream
Preparation time: 35 min.

To serve 4:
600 g fillet of beef
3 shallots
150 g fresh porcini or cultivated mushrooms
1/2 bunch flat-leaved parsley
3 tbsp oil
salt, freshly ground black pepper
1 tsp butter
150 g sour cream

Remove any membranes from the fillet of beef and cut into thin strips. Peel and finely chop the shallots. Clean the mushrooms and slice thinly. Finely chop the parsley.

Heat two tablespoons of oil until it begins to smoke. Add the meat and stir-fry for three minutes. Remove from pan, season with salt and pepper and set aside, covered.

Heat the remaining oil until it is very hot. Add the shallots and mushrooms together and stir-fry for one minute. Reduce the heat, stir in the sour cream and season the sauce with salt and pepper.

Add the meat, and any juice that has formed, to the sauce. Leave to heat through for three minutes but do not let it boil. Sprinkle with parsley and serve immediately.

Chicken Breast with Leeks and Ham
Preparation time: 25 min.

To serve 4:
400 g chicken breast
200 g leeks, only the white and pale green part
100 g Parma-style ham
3 tbsp oil
For the marinade:
2 tbsp soya sauce
2 tbsp dry sherry
1 tsp cornflour
1/2 tsp sugar
salt, black pepper

Remove any fat and membranes from the chicken and cut into the thinnest possible slices. Stir together the marinade ingredients and pour over the chicken. Cover and leave to marinate for ten minutes.

Clean the leek and slice diagonally into thin rings. Cut the ham into small slices.

Heat the oil to smoking point, add the chicken slices and their marinade and stir-fry for two minutes. Stir in the leeks and cook together for one minute. Season to taste and leave for three minutes but do not boil. Scatter strips of the Parma-style ham over the top and serve immediately.

Quickly Fried Calves Liver with Sage
Preparation time: 30 min.

To serve 4:
500 g calves liver
1 large, red onion
10 fresh sage leaves
3-4 tbsp oil
salt,white pepper
1-2 tbsp lemon juice
For the marinade:
1 tbsp soya sauce
2-3 tbsp chicken stock
2 tbsp dry sherry
2 tsp cornflour
1 tsp sugar

Remove any membranes from the calves liver and cut into narrow strips. Mix the marinade ingredients together and pour over the liver. Leave to marinate for ten minutes.

Peel the onion and cut in half lengthways and then in thin slices lengthways. Wash and toss

the sage leaves dry and slice thinly.

Heat two tablespoons of oil. Add the onion and stir-fry for one minute, remove from the pan and salt lightly.

Heat the remaining oil and add the liver, together with its marinade, and stir-fry over high heat for two minutes. Add the onions and sage and, if needed, one or two tablespoons of chicken stock. Season with salt, pepper and lemon juice and leave for two to three minutes but do not let it boil.

Turkey Fillet with Bananas and Port
Preparation time: 30 min.

To serve 4:
400 g turkey breast
2 small, firm bananas
salt, black pepper
Curry powder
5 tbsp oil
20 ml port
1 tbsp mango chutney
1-2 tbsp lemon juice
lettuce leaves to garnish

Remove any fat and membranes from the turkey breast, beat it slightly and slice thinly. Season with salt, pepper and curry powder. Peel and thinly slice the bananas.

Heat two tablespoons of oil to smoking point. Add the turkey slices and stir-fry for two minutes over high heat, remove, cover and set aside.

Heat the remaining oil and add the banana slices and stir-fry for two minutes. Slake with the port. Stir in the mango chutney and lemon juice.

Add the turkey, and any juice that has formed, and mix with the banana; season. Leave for two to three minutes but do not let it boil. Arrange on plates, garnished with lettuce leaves.

Lamb Strips with Green Beans
Preparation time: 30 min.

To serve 4:
500 g lamb (from shoulder or leg)
1 medium onion
200 g green beans
1 small chilli, fresh or dried
4 tbsp oil
2 tbsp soya sauce
2 tbsp dry sherry

Remove any fat and membranes from the lamb and cut across the grain into thin slices. Peel and finely chop the onion. Trim and wash the beans and dry well. Finely chop or crumble the chilli.

Heat two tablespoons of oil to smoking point. Add the meat and stir-fry for two minutes. Remove with a slotted spoon, cover and set aside.
Heat the remaining oil in the same pan. Add the onion, beans and chilli and stir-fry for two minutes.

Mix the meat, and any juice that has formed, with the beans, season with soya sauce, dry sherry and salt and leave for five minutes but do not let it boil.

Recipes

Beef with Spring Onions
Preparation time: 30 min.

To serve 4:
500 g fillet of beef
2-3 young carrots
100 g spring onions
3 tbsp oil
salt, black pepper
For the marinade:
3 tbsp soya sauce
2 tbsp dry sherry
1 tsp sugar
1 tsp cornflour

Remove any membranes from the meat, cut first into one-centimetre thick slices and then into two-millimetre wide strips. Stir the marinade ingredients together and pour over the meat. Marinate for ten minutes.

Peel the carrots and cut diagonally into thin slices. Trim the spring onions, cut in half lengthways, if necessary, and, together with the green part, cut diagonally into four centimetre long pieces.

Heat one tablespoon of to smoking point, add the carrots and stir-fry for one minute. Remove and keep covered. Heat the remaining oil in the same pan until it is very hot, add the beef, together with its marinade, and stir-fry for two minutes.

Add the carrots and spring onions and stir-fry everything together over a high heat for one minute. Season with salt and pepper and serve immediately.

Pork with Broccoli and Almonds
Preparation time: 40 min.

To serve 4:
500 g fillet of pork
Salt, black pepper
300 g broccoli, trimmed,weighted
1 clove garlic
1/2 cm root ginger
4 tbsp oil
coriander
50 g almond flakes

For the Sauce:
1/8 l chicken stock
3 tbsp soya sauce
2 tbsp dry sherry
2 tbsp cornflour

Remove any membranes and fat from the pork fillet. Cut in half lengthways then cut across into wafer-thin slices, season with salt and pepper. Divide the broccoli into rosettes and, if necessary, peel and slice the stalks diagonally into thin slices. Peel and finely chop the garlic and ginger. Mix the sauce ingredients together.

Heat two tablespoons of oil to smoking point, add the pork and stir-fry for three minutes. While doing this, grind some coriander over the meat then remove, cover and keep warm.
Heat a further tablespoon of oil in the pan and let it become very hot. Add the broccoli, garlic and ginger, mix and stir-fry for two minutes. Add the sauce and simmer for three minutes over a low heat.

Add the pork, and any juice that has formed, to the broccoli, season with salt, pepper and coriander and leave for three or four minutes but do not let it boil any more.

Fry the almond flakes in the remaining oil until they are crisp and scatter them over the finished dish.

0-892.1 0805

Spring Switzerland GmbH, Hörnlistrasse 14, CH-8360 Eschlikon
Phone +41 71 973 76 00, Fax +41 973 76 19, www.spring.ch

Member of the Waterford Wedgwood Group